Kc 177

Kampfspiel-Anleitung

für die

Truppeneinheiten

Im Auftrage des Kommandos der 3. Division
bearbeitet von
J. Steinemann
Inf.-Hauptmann

Mit 12 Figuren

Dritte Auflage

Bern / Verlag A. Francke / 1915

58461

Turngeräte-Fabrik
Turnanstalt Bern

EIDGENÖSS. MILITÄRBIBLIOTHEK
BERN

BIBLIOTHÈQUE MILIT. FÉDÉRALE
BERNE

Die Bücher sind dem Schutze der Leser empfohlen. Eintragen von Bemerkungen sowie das Anstreichen von Stellen ist strengstens untersagt.

Les lecteurs sont priés d'avoir soin des livres; il est absolument interdit d'y faire des observations ou des marques quelconques.

Leistungsfähigstes Haus dieser Branche.

Man verlange unsere Prospekte und Kataloge. Mustersendungen zu Diensten.

Auf Militärbestellungen 10 % Rabatt

Kc 177

Kampfspiel-Anleitung

für die

Truppeneinheiten

Im Auftrage des Kommandos der 3. Division
bearbeitet von

J. Steinemann
Inf.-Hauptmann

Mit 12 Figuren

Dritte Auflage

Bern / Verlag A. Francke / 1915

Inhalts-Übersicht

Seite

I. Grundsätze für den Übungsbetrieb . 5

II. Verzeichnis der Übungen 7

III. Der Übungsplatz 9

IV. Die Übungsgeräte 12

V. Wochenplan für eine Kompagnie . . 13

VI. Beschreibung der Übungen 15

A. Vorübungen 15

a. Beinübungen 15

b. Rumpfübungen 17

c. Atemübung 26

B. Hauptübungen 27

a. Einzelkampfspiele 27

b. Parteikampfspiele 38

I. Grundsätze für den Übungsbetrieb.

Die Vorübungen und Kampfspiele sind ein Teil der Einzelausbildung. Ziel dieser Ausbildung ist es, den Mann ausdauernd, gewandt und schlagfertig zu machen.

Es ist unrichtig, von jedem Manne gleich viel zu verlangen. Der Übungsleitende darf nicht eine bestimmte Durchschnittsleistung seiner Mannschaft ins Auge fassen; er muß vielmehr jeden einzelnen Mann zu seiner **persönlichen Höchstleistung** zu erziehen suchen. Ist der Schwächste auf eine hohe Stufe gebracht und jeder Einzelne zu seiner Höchstleistung erzogen, so ist die ganze Einheit gefördert. **Der Ausbildung der Schwachen ist darum besondere Sorgfalt zu widmen,** ohne daß darunter die Förderung der Mittelmäßigen und Besten leidet.

Das Interesse an der Arbeit soll nicht durch spitzfindige Abänderungen der Übungsformen, sondern durch tieferes Eindringen in die Technik einer Übung und durch die Steigerung der Leistung erzeugt werden. Der Übungsleitende muß darum den Zweck der Übung kennen und ihn der Mannschaft in knappen Worten mitteilen.

Eine beschränkte Anzahl von Übungen bis zur Vollkommenheit erlernen ist besser, als viele

nur oberflächlich betreiben. Zur Vollkommenheit in der Beherrschung einer Übung gelangt man nur durch scharfes Beobachten guter Ausführungsformen, eigenes ernstliches Wollen und viele Wiederholungen. Diese Wiederholungen dürfen nicht in eine einzige Übungsstunde zusammengedrängt werden, sie müssen sich vielmehr auf eine große Anzahl von Übungsstunden verteilen.

Es ist ein Zeichen unrichtiger Auffassung des Trainings, wenn unvermittelt von der Mannschaft hohe Leistungen gefordert werden. Der Fortschritt vom Leichten zum Schweren muß so allmählich geschehen, daß kein Mann dauernden Schaden erleidet.

Der Erfolg sowohl im Erlernen der richtigen Übungsformen als in der allgemeinen gesundheitlichen Kräftigung tritt rascher ein, wenn der Mann bei den Kampfspielen und Vorübungen in möglichst leichter Kleidung, bei warmer Witterung mit nacktem Oberleib, arbeitet.

II. Verzeichnis der Übungen.

A. Vorübungen.

a) *Beinübungen.*	Anzahl der Wiederholungen
1. Kniebeugen	12—30 mal
2. Knieheben	8—20 „
3. Beinspreizen	8—20 „
4. Sprung an Ort mit Knieheben	4—12 „
5. Beinkreisen	4— 8 „
b) *Rumpfübungen.*	
I. Hals- und Schulterübungen.	
1. Halsbeugen rückwärts . . .	4—12 „
2. Armkreisen vorwärts in 3 Bewegungen	4—12 „
II. Rückenübungen.	
1. Rumpfneigen vorwärts mit Hüftstütz	4— 8 „
2. Rumpfbeugen vorwärts mit Hüftstütz	4— 8 „
3. Rumpfbeugen vorwärts mit Hochhalte	4— 8 „
III. Seitenübungen.	
1. Rumpfbeugen links (rechts) seitwärts mit Hochhalte rechts (links)	4— 8 „
1a Rumpfbeugewechsel seitwärts mit Hochhalte eines Armes .	6—12 „

2. Knie- und Rumpfbeugen links (rechts) seitwärts mit Hochhalte rechts (links) . . . . . 4— 8 mal
2a Knie- und Rumpfbeugewechsel seitwärts mit Hochhalte eines Armes . . . . . 6—12 „
3. Rumpfdrehen- und Beugen . 6—12 „

IV. Vorderseitenübungen.

1. Armbeugen im Liegestütz . . 6—12 „
1a Armbeugen im Liegestütz mit Heben eines Beines . . . . 6—12 „

c) *Atemübung* . . . . . 4— 6 „

B. Hauptübungen.

a) *Einzelkampfspiele.*

I. Das Gehen.

1. Der Eilmarsch.
2. Der Dauermarsch.

II. Das Laufen.

1. Der Geländelauf.
2. Der Langstreckenlauf.
3. Der Kurzstreckenlauf.
4. Der Hürdenlauf.

III. Das Springen.

1. Der Weitsprung mit Anlauf.

2. Der Weitsprung ohne Anlauf.
3. Der Hochsprung mit Anlauf.
4. Der Hochsprung ohne Anlauf.
5. Das Stützspringen.

IV. Das Werfen.

1. Der Kugelstoß ohne Anlauf.
2. Der Kugelstoß mit Anlauf.

V. Das Klettern.

1. Das Kletterhangeln ohne Benützung der Füße.
2. Das Klettern mit Benützung der Füße.

b) *Parteikampfspiele.*

1. Stafettenlaufen.
2. Tauziehen.
3. Handball.

III. Der Übungsplatz.

Einen besonders hergerichteten Übungsplatz verlangen nur die Hauptübungen des Springens und Werfens. Wo es angeht, ist der Turnplatz des Dorfes für die Bedürfnisse der Truppe einzurichten, sonst aber irgend ein ebener Rasenplatz. **Notwendiger Raum:** Ein Rechteck von 30 m Länge und 20 m Breite. **Einrichtung** nach beistehendem Plan.

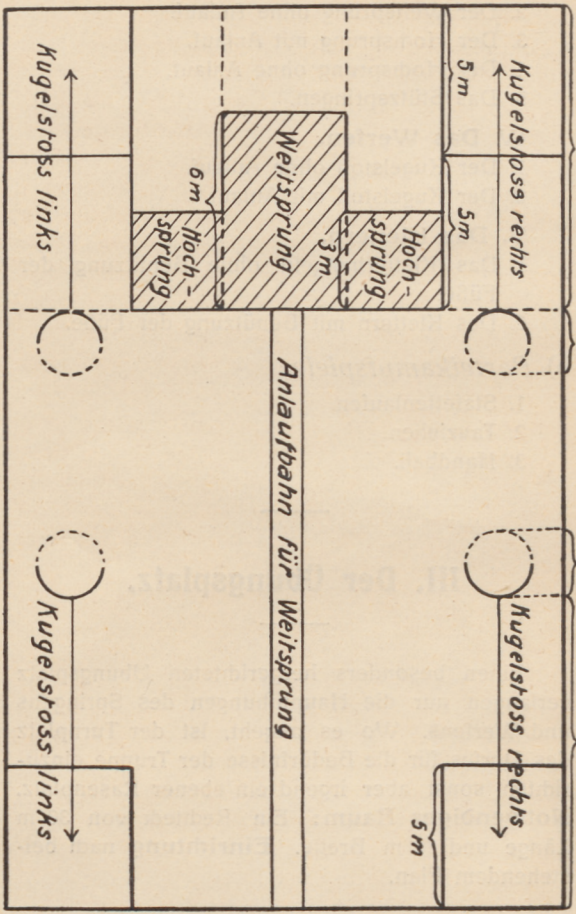

Fig. 1. Übungsplatz für Stoßen und Springen.

Durch die Mitte des Platzes zieht sich die **Weitsprungbahn.** Zum Aufsprung dient ein Balken, 4 m lang und mindestens 15 cm breit, der flach in den Boden einzulegen ist. Links und rechts davon befinden sich die **Einrichtungen** für den **Hochsprung.** Zwei Paar Pfosten werden in den Boden eingegraben, so daß sie noch mindestens 1,5 m herausragen. In einer Höhe von 50 cm über dem Boden beginnt man mit dem Einschlagen von Nägeln (gewöhnliche Drahtstifte von 8 cm Länge und 3,5—4 mm Dicke), je 5 cm voneinander entfernt bis zur Spitze des Pfostens.

Die **Niedersprungstellen für Weit- und Hochsprung** — im Plan schraffiert dargestellt — **müssen weich sein.** Als durchaus praktisch hat sich folgende Anlage erwiesen: Der Boden wird 40 cm tief ausgehoben. In die Grube kommt zuunterst eine Schicht Kieselsteine (7—8 cm hoch) darauf eine Schicht Sand (7—8 cm) und zuoberst eine Schicht Sägemehl (ca. 25 cm).

Zu äusserst liegen die vier **Wurfbahnen** für **Kugelstoß.** Die Wurfstelle ist kenntlich zu machen durch einen Halbkreis von 2,13 m Durchmesser, der in den Boden eingeritzt wird.[1]) Sollte die Niederschlagstelle der Kugeln mit der Zeit sumpfig werden, so empfiehlt sich die gleiche Behandlung wie bei der Niedersprungstelle für Hoch- und Weitsprung.

---

1) Besondere Wurfbalken für Kugelstoß verfertigt F. Brunner, Abwart Turnhalle Schwellenmätteli, Bern.

IV. Die Übungsgeräte.

Unbedingt notwendig für eine Kompagnie sind:

1. Für den Hochsprung:
   2 Gummiseile (3 m) zu Fr. 5.— = Fr. 10.—
2. Für den Kugelstoß:
   4 Eisenkugeln (7¼ kg) „ 4.— = „ 16.—
3. Für das Handballspiel:
   2 Hohlbälle . . . . „ 20.— = „ 40.—

Wünschenswert sind:

1. Zum genauen Messen der Leistungen im Gehen, Laufen und Klettern: 1 Stechuhr . . . Fr. 20.—
2. Zum Messen des Weitsprungs u. Kugelstoßes:
   2 Rollbandmaße . . . Fr. 6.— = „ 12.—
3. Für das Tauziehen und Tauklettern: 1 Klettertau
   ca. 15 m lang . . . . „ 20.—

V. Wochenplan für eine Infanterie-Kompagnie.

Zeit für die Kampfspiele und Vorübungen: Zweimal in der Woche je zwei Stunden. Am besten eignet sich die Zeit von 1/2 3—1/2 5 Uhr nachmittags.

Organisation:

I. Tag, 1. Stunde, 1. Zug: Kugelstoß, Weitsprung, Hochsprung in 4 Gruppen zu ca. 12 Mann.

Einzelkampfspiele

I. Gruppe: Kugelstoß rechts
II. „ Hochsprung
III. „ Kugelstoß links
IV. „ Weitsprung

Nach je 10—12 Minuten erfolgt Wechsel, so daß alle vier Gruppen nacheinander zu allen vier Übungen kommen.

Parteikampfspiele

2. Zug. *a)* **Handballspiel** auf 2 Spielplätzen 4 Mannschaften zu 6 Mann; je 2 Mannschaften gegeneinander 20—25 Minuten.

b) **Tauziehen.** 4 Mannschaften zu 6 Mann 20—25 Minuten.

3. und 4. Zug. Vorübungen: 15—20 Minuten. **Lauftraining** für kurze oder lange Strecken, Stafettenlauf etc.: 30—35 Min.

I. Tag, 2. Stunde, 1. und 2. Zug: Vorübungen, Lauftraining.
3. Zug: Einzelkampfspiele.
4. „ Parteikampfspiele.

II. Tag, 1. Stunde, 1. und 2. Zug: Vorübungen, Lauftraining.
3. Zug: Parteikampfspiele.
4. „ Einzelkampfspiele.
2. Stunde, 1. „ Parteikampfspiele.
2. „ Einzelkampfspiele.
3. und 4. Zug: Vorübungen, Lauftraining.

Außer diesen 4 Stunden sind noch einzelne Stunden bezw. Halbtage auf den Geländelauf, Eilmarsch und Dauermarsch zu verwenden.

VI. Beschreibung der Übungen.

A. Vorübungen.

Die Vorübungen dienen der Vorbereitung der Hauptübungen (Laufen, Springen, Werfen usw.), der allgemeinen Geschmeidigmachung des Körpers, der Verbesserung der Haltung und der Erziehung zu richtigem Atmen. Sie sind auf jedem freien Platz ausführbar.

In der Regel sind in einer Übungsstunde alle nachfolgenden Vorübungen durchzunehmen.

a) *Beinübungen.*

1. Kniebeugen (als Vorbereitung für Gehen und Laufen). Die Füße sind dabei geschlossen, so daß die innern Fußränder sich berühren. Beim Beugen der Beine bleiben auch die Knie geschlossen. Der Oberkörper steht senkrecht auf den Hüften, die Arme schwingen vor und zurück.

12—30 mal.

2. Knieheben. (Zweck wie bei 1.) Mit scharfem Ruck wird das Knie gegen die Brust heraufgerissen; der Oberkörper beugt sich ganz wenig nach vorn, das Standbein darf gebeugt werden, die Arme hangen frei. 8—20 mal.

3. Beinspreizen. (Als Vorbereitung für den Hochsprung.) Mit scharfem Ruck wird das mehr oder weniger gestreckte Bein nach vorn in die Höhe gerissen, so daß der Fuß bis auf Kopfhöhe kommt. Das Standbein wird leicht gebeugt und geht auf die Fußspitze. Ein vollkommenes Durchdrücken des Knies sowohl im Schwung wie im Standbein, schadet der Bewegung. Die Arme hangen frei und arbeiten ungezwungen mit.

8—20 mal.

4. Sprung an Ort mit Knieheben. (Als Vorbereitung für den Weitsprung.) Auf 1) Erheben zum Zehenstand mit Vorschwingen der Arme; auf 2) Leichtes Kniebeugen mit leichtem Vorneigen des Oberkörpers und Rückschwingen der Arme; auf 3) Sprung an Ort, möglichst hoch, mit Hochreissen beider Knie bis an die Brust und Niedersprung zu einer leichten Kniebeuge, die Arme schwingen dabei vor, zurück und wieder vor; auf 4) Kniestrecken und Arme senken. 4—12 mal.

5. Beinkreisen. (Zur Beherrschung des Gleichgewichts und Verbesserung der Haltung.) Auf 1) wird das eine Bein straff gestreckt vorgehoben, anfangs nur wenig hoch, später bis Kniehöhe, das Standbein bleibt ebenfalls straff gestreckt; auf 2) wird das gehobene Bein seitwärts geführt; dabei darf der Oberkörper nicht nach der andern Seite ausweichen; auf 3) wird das Bein rückwärts geführt; der Oberkörper darf dabei nicht nach vorn ausweichen; auf 4) wird das Bein gesenkt. — Die Hände sind im Hüftstütz. 4—8 mal.

b) *Rumpfübungen.**

I. Hals- und Schulterübungen.

In der Grundstellung:

1. **Halsbeugen rückwärts.** (Zweck: Kräftigung der Muskeln, die helfen, den Kopf aufrecht zu tragen). Der Kopf wird mit angezogenem Kinn und gestrecktem Hals so weit als möglich rückwärts geschoben. Mit dieser Bewegung erfolgt gleichzeitig tiefes Einatmen und kräftiges Heben und Erweitern der Brust. Durchaus falsch ist es, das Kinn vom Hals zu entfernen, weil dies zu einer Knickung des Halses führt. Fig. 2.

4—12 mal.

Die Arme bleiben in der Tiefhalte, oder sie werden in Hüftstütz befestigt oder zur Seithalte gehoben.

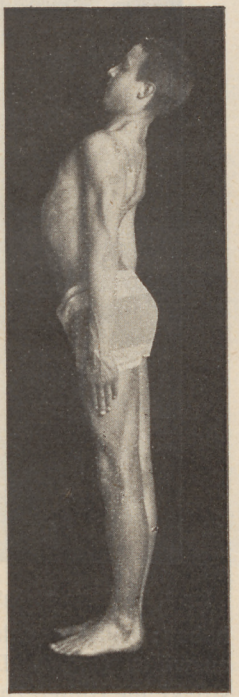

Fig. 2. Halsbeugen rückw.

2. **Armkreisen vorwärts in 3 Bewegungen.** Zweck: Kräftigung der Muskeln, welche die Schultern zurückziehen. Auf 1) werden die Arme unter tiefem Einatmen vorwärts hochge-

* Zuerst im Zeitmaß des langsamen Atmens, später auch etwas schneller auszuführen.

Die Figuren 2—9 sind dem Buche „Rumpfübungen" von J. Steinemann entnommen. Verlag A. Francke, Bern.

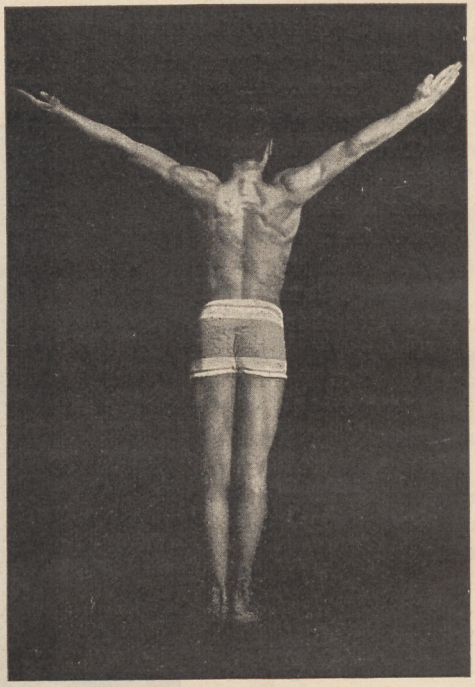

Fig. 3. Rückhalte schräghoch in Kammlage (Rückenansicht).

hoben; auf 2) senken sie sich schräg rückwärts auswärts. (Fig. 2). Die Knie sind dabei straff gestreckt, die Hüften zurückgenommen, der Hals leicht rückwärtsgebeugt, die Brust gehoben. Der Atem wird angehalten. Auf 3) senken sich die Arme unter beständigem Druck nach rückwärts zur Tiefhalte. Dabei wird ausgeatmet. 4—12 mal.

II. Rückenübungen.

Zweck: Geschmeidigmachung und Kräftigung der Rückenmuskeln zur Erzielung von Gewandtheit und guter Haltung.

In der Grätschstellung:

1. Rumpfneigen vorwärts mit Hüftstütz.

Auf 1) erfolgt Halsbeugen rückwärts mit Einatmen; auf 2) wird der Rumpf als steifes Ganzes um etwa 45° vorwärts gesenkt. Der Kopf bleibt in der gleichen Stellung zum Rumpf wie in der Grundstellung. Zur Beibehaltung des Gleichgewichts muß der mittlere und untere Teil des Körpers durch Nachgeben im Fußgelenk und in den Hüften zurückgeschoben werden. Die Beine sind gestreckt. Die Stellung entspricht der Fig. 4, jedoch sollten die Hände im Hüftstütz sein. Gleichzeitig mit dem

Fig. 4. Seitschrittstellung, halbes Rumpfneigen vorw., Nackenhalte.

Senken erfolgt die Ausatmung; auf 3) wird der steifgehaltene Oberkörper unter tiefem Einatmen bis zum Halsbeugen rückwärts gehoben; auf 4) erfolgt Ausatmen verbunden mit leichtem Sinkenlassen der Schultern und des Kopfes.

4—8 mal.

2. **Rumpfbeugen vorwärts mit Hüftstütz.** Die 1. und 4. Bewegung sind gleich wie beim Rumpfneigen; auf 2 erfolgt zuerst ein richtiges Rumpfneigen vorwärts; dann aber wird das Senken des Oberkörpers so tief als möglich fortgesetzt. Die Knie sind straff gestreckt. Die Haltung entspricht der der Fig. 5, jedoch sollten die Beine in Grätschstellung stehen. Von ebenso großer Wichtigkeit wie das Beugen ist das Strecken und Emporrichten des Rumpfes. Dieses beginnt auf 3) im Nacken, ergreift darauf den Brustteil der Wirbelsäule und endet im Kreuz; der Oberkörper soll dabei so bald als möglich als steifes Ganzes arbeiten. Atemführung wie beim Rumpfneigen. 4—8 mal.

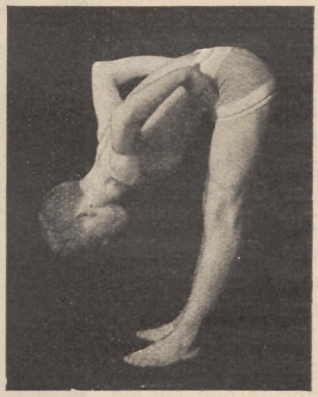

Fig. 5. Tiefes Rumpfbeugen vorw. Hüftstütz.

3. **Rumpfbeugen vorwärts mit Hochhalte.** Vorbewegung: Armbeugen zur Schulter. Auf 1) erfolgt Halsbeugen rückwärts m. Hochstrecken der Arme; auf 2) tiefes Rumpfbeugen vorw. (Fig. 6); auf 3 Emporrichten d. Rumpfes,(zuerst die Arme, dann den Kopf, die Schultern und schließlich den ganzen Oberkörper heben); auf 4) Beugen der Arme zur Schulter mit leichtem Senken der Schultern und des Kopfes. Atemführung wie beim Rumpfneigen.

Fig. 6. Tiefes Rumpfbeugen vorwärts, Hochhalte.

4—8 mal.

III. Seitenübungen.

Zweck: Geschmeidigmachung und Kräftigung der Seiten- und Rückenmuskeln. **In der Grundstellung:**

1. **Rumpfbeugen links seitwärts mit Hochhalte rechts.** Unter tiefem Einatmen wird der Körper auf 1) nach links gebeugt; die Beugung soll ohne Drehung genau in seitlicher Richtung geschehen. Der Kopf steht senkrecht zur Schulterlinie,

die Knie sind gestreckt, beide Füße fest am Boden. Mit der Beugung n. links wird der rechte Arm seitw. aufwärts in die Hochhalte gehoben, der linke schiebt sich abwärts gegen das Knie, Fig. 7; auf 2) wird der Rumpf gestreckt und der Arm gesenkt. Auf 3) und 4) folgt die gleiche Übung nach rechts.

4—8 mal.

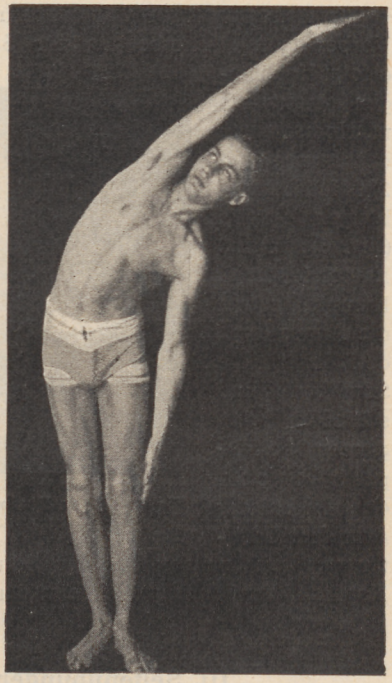

Fig. 7. Rumpfbeugen links seitwärts, linker Arm Tiefhalte, rechter Arm Hochhalte.

1 a. **Rumpfbeugewechsel seitwärts mit Hochhalte eines Armes.** Auf 1) erfolgt die gleiche Bewegung wie bei der vorhergehenden Übung; auf 2) bewegt sich der Körper direkt hinüber zum Rumpfbeugen nach rechts, die rechte Hand geht in

die Tiefhalte, die linke in die Hochhalte. Die Übung wird fortgesetzt bis auf 8, 10 oder 12. Dann erfolgt der Befehl: Streckt! und der Übergang zur Grundstellung. 6—12 mal.

Fig. 8. Ausfallstellg. l. seitw., Rumpfbeugen l. seitw., Hochhalte.

In der Grätschstellung, Hände im Hüftstütz:

2. **Knie- und Rumpfbeugen links seitwärts mit Hochhalte rechts.** Auf 1) wird das linke Knie

gebeugt; gleichzeitig beugt auch der Rumpf nach links hinüber und der rechte Arm geht in die Hochhalte. Die fertige Stellung entspricht der Fig. 8; nur sollte die linke (untere) Hand im Hüftstütz sein. Auf 2) wird der Rumpf und das Bein gestreckt, die rechte Hand faßt Hüftstütz. 6—12 mal.

2a. **Knie- und Rumpfbeugewechsel seitwärts mit Hochhalte eines Armes.** Die Ausführung geschieht analog der No. 2 der Seitenübungen. Der Körper soll sich beim Beugewechsel möglichst hoch bewegen, beide Knie sind einen Augenblick ganz gestreckt. 4—8 mal.

In der Grätschstellung, Arme in der Seithalte:

3. **Rumpfdrehen und -Beugen.** Auf 1) macht der Rumpf eine Viertelsdrehung links, die Beine bleiben fest; auf 2) wird der Rumpf rechts seitw. so tief gebeugt, daß die rechte Hand den linken Fuß berührt, die Knie bleiben gestreckt; auf 3) wird der Rumpf gestreckt; auf 4) macht der Rumpf eine halbe Drehung nach rechts; bei der auf 5) folgenden Rumpfbeugung soll die linke Hand den rechten Fuß berühren; auf 6) wird der Rumpf gestreckt. Auf 7—9 erfolgt die Übung wieder nach links, auf 10—12 nach rechts usw. bis Halt! kommandiert wird. 6—12 mal.

Die gleiche Übung kann auch in der Grundstellung gemacht werden.

IV. Vorderseitenübungen.

Zweck: Kräftigung der Bauchmuskeln und der Streckmuskeln der Arme.

1. **Armbeugen im Liegestütz.** Zuerst muß der Liegestütz in guter Form eingeübt werden.

Auf 1) Kniebeugen mit Armheben vorw.; auf 2) stützen die Hände auf dem Boden möglichst nahe

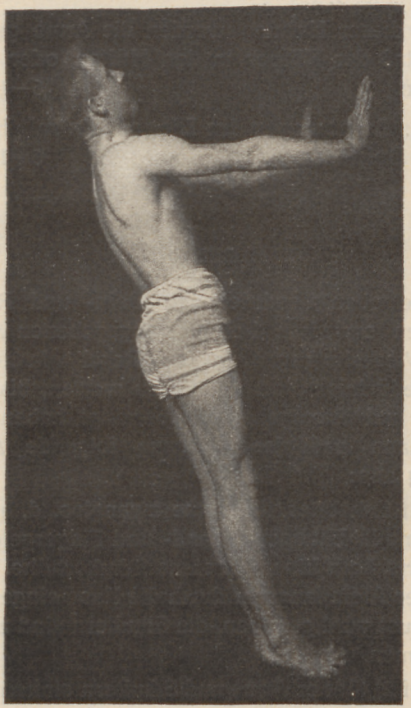

Fig. 9. Hoher Liegestütz vorlings.

bei den Fußspitzen. Die Finger sollen dabei vorwärts einwärts gerichtet sein. Zugleich werden die Beine rückwärts geschnellt, so daß ein vollständiges

Strecken des Körpers möglich wird. Sehr streng ist darauf zu halten, daß der Körper nicht durchhängt. Fig. 9.

In dieser Haltung werden die Arme gebeugt, ohne daß der Körper in den Hüften oder Knien einsinkt. 6—12 mal.

1 a. **Armbeugen im Liegestütz mit Heben eines Beines.** 6—12 mal.

c. *Atemübung.*

Die oben beschriebenen Bein- und Rumpfübungen erwecken bei der angegebenen Anzahl von Wiederholungen in der Regel ein starkes Atembedürfnis. Statt untätig zu warten, bis Pulsschlag und Atemgang sich beruhigt haben, führt der Mann nach jeder Übung folgende **Atemübung** aus:

Auf 1) hebt er die Arme zwanglos, d. h. ohne Straffung in Ellbogen-, Hand- und Fingergelenken, seitwärts hoch bis mindestens Schulterhöhe. Dabei wird der Atem langsam durch die Nase eingezogen. Die Brust wird gehoben, die Schultern sind zurückgenommen.

Auf 2) läßt er Arme und Schultern sinken, stößt den Atem durch den nur ganz wenig geöffneten Mund oder durch die Nase aus und preßt dabei alle Brust- und Bauchmuskeln so stark als möglich zusammen. 4—6 mal.

B. Hauptübungen.

a) Einzelkampfspiele.

Die Spiele, sowohl als Einzelkampfspiele wie als Parteikampfspiele bilden das Gegenstück zum Drill und ergänzen darum die Ausbildung des Mannes in günstiger Weise. Drill ist Arbeit auf Kommando, Spiel ist Arbeit aus eigenem Antrieb. Im Drill gilt nur **eine** Form der Ausführung als richtig, im Spiel muß jeder Mann **seine** Form finden.

Als treibende Kraft für einen nutzbringenden Spielbetrieb muß neben dem Pflichtbewußtsein noch der Wetteifer in die Einheit und in jeden einzelnen Mann hineingebracht werden. Wo Pflichtbewußtsein und Wetteifer fehlen, sind diejenigen Übungen anzuwenden, bei denen der Mann einer kontrollierbaren Anstrengung nicht ausweichen kann. Das Spiel ist als Arbeit und nicht als Unterhaltung aufzufassen.

Ein wichtiges Mittel, den Wetteifer wachzuhalten, ist das Messen der Leistungen während des Trainings. Am besten jedoch hält die Spannung durch, wenn für das Ende des Trainings Wettkämpfe in Aussicht stehen. Die Durchführung abschließender Wettkämpfe ist darum mindestens für die Truppeneinheit (Kompagnie etc.), wenn angängig auch für die Truppenkörper (Bataillon etc.) ins Auge zu fassen.

I. Das Gehen.

1. Der Eilmarsch als Wettübung ohne und mit Gepäck muß in erster Linie geübt werden. Dabei ist folgende Organisation des Zuges oder der Kompagnie erlaubt:

In jedem Zug werden nach der Marschtüchtigkeit vier Mannschaften gebildet; eine I. (beste), eine II. und III. (mittlere) und eine IV. (schwache). Das Training wird auf einer Strecke von 5 km begonnen. Die Marschzeiten jeder Mannschaft werden notiert. Nach einigen Übungen wird die Strecke auf 6, 7 usw. km verlängert. Längste Strecke 15 km. Nach dem Training ohne Gepäck folgt dasjenige mit Gepäck.

Im Dauermarsch mit feldmarschmäßigem Gepäck legte eine englische Füsilierbrigade 84,5 km (London-Brighton) in 14 Stunden 23 Minuten zurück.

II. Das Laufen.

1. Der Geländelauf ist ein Laufen querfeldein auf möglichst abwechslungsreicher Bahn mit Gräben und Zäunen, über bedecktes und unbedecktes Gelände mit nicht allzu großer Steigung (höchstens 30 m); er wird im Sommer, um die Kulturen zu schonen, hauptsächlich als Waldlauf betrieben.

Strecke: 2 km, später 2,5 bis höchstens 3 km.

Organisation des Zuges und Durchführung des Trainings.

Während der ersten zwei oder drei Übungen behält der Zugführer den ganzen Zug zusammen. Er bestimmt die Gangart und das Tempo. Gehen und Laufen wechseln miteinander ab, so daß auf eine längere Laufstrecke (400—500 m) eine kurze Gehstrecke (100—200 m) folgt.

Zu den zwei oder drei folgenden Übungen werden zwei Halbzüge gebildet; in einem Halbzug stehen die bessern, im andern die schlechtern Läufer. Jeder Halbzug erhält einen Führer. Die mit Laufen zurückgelegten Strecken werden immer länger, die mit Gehen zurückgelegten immer kürzer genommen.

Nach einigen weitern Übungen wird aus den besten Läufern eine erste, aus weniger guten eine zweite, dritte usw. Mannschaft gebildet. In jeder Mannschaft sollen höchstens 8 Mann stehen, Führer inbegriffen. Die bessern Mannschaften legen die ganze Strecke mit Laufen zurück. Eine Mannschaft läuft nach der andern ab, mit einem Abstand von 1 Minute.

In der letzten Zeit des Trainings läßt man alle Läufer z. B. der ersten drei Mannschaften, oder der drei letzten Mannschaften gleichzeitig mit einander ablaufen. Jeder läuft ohne Rücksicht auf den andern so schnell er kann. Am Ziel wird die Reihenfolge, in der die Läufer ankommen, festgestellt.

Abschluß des Trainings durch einen Wettkampf.

Die Durchführung eines Gelände-Wettlaufs im Rahmen der Kompagnie (Schwadron, Batterie) ist als Abschluß des Trainings sehr zu empfehlen. Die 4 ersten (zweiten, dritten usw.) Mannschaften treten z. B. gegen einander in Wettbewerb. Mit einem Abstand von einer Minute werden die Mannschaften nacheinander losgelassen und die Laufzeiten mit Stechuhren gemessen. Die Mannschaft muß geschlossen durchs Ziel laufen.

Von größerm Interesse ist der Wettlauf als Einzel- und zugleich als Mannschaftskampf. Alle Läufer der ersten Mannschaften (30—40 Mann) starten gemeinsam. Die zu einem Zug gehörige Mannschaft muß durch ein Abzeichen kenntlich gemacht werden. Jeder kann so schnell laufen als er will. Notiert wird die Zeit, die der Erste braucht. Im übrigen wird nur die Reihenfolge der Läufer nach ihrer Ankunft am Ziel festgestellt. Der Erste erhält einen, der Zweite zwei, der Dritte drei Punkte usw. So erhält man auf einfache Weise den Einzelrang. Um festzustellen, welche Zugs-Mannschaft gesiegt habe, werden die Punkte der Läufer einer Mannschaft zusammengezählt. Gesiegt hat dann diejenige Mannschaft, die die geringste Punktzahl aufweist.

2. Der Langstreckenlauf. Als Laufbahn dient am besten die Straße. Der Zug übt als geschlossene Einheit oder in Mannschaften. Zuerst wird auf der Strecke von 1 km trainiert. Bei der ersten Übung

wird ganz ruhig und ohne Gepäck (nur mit Gewehr) gelaufen und die Zeit gemessen. Normale Geschwindigkeit für die erste Übung: 100 m in 30 Sek., also 1 km in 5 Minuten. Bei einer zweiten und dritten Wiederholung an spätern Tagen wird versucht, die Leistung der ersten Übung um einige Sekunden zu verbessern. Bei spätern Übungen wird die Strecke auf 1,5, 2, 2,5 bis höchstens 5 km verlängert.

Der **gute Stil des Laufens** auf langer Strecke ist durch ein Auftreten auf flacher Sohle, mäßig hohes Heben des Oberschenkels und beträchtliches Vornüberliegen des Körpers gekennzeichnet. Besondere Aufmerksamkeit soll der **Atemführung** geschenkt werden. Der Mann muß versuchen, regelmäßig, z. B. mit 3 Schritten ein- und mit drei folgenden Schritten auszuatmen. Einatmung durch die Nase, Ausatmung durch den Mund.

3. **Der Kurzstreckenlauf** ist diejenige Form des Laufes, die der Infanterist besonders im Schützengefecht braucht. Die Erfahrungen zeigen, daß der Mann für diesen Lauf zu wenig geschult wird.

Beim Laufen entscheiden zwei Dinge: 1. Die Raschheit und 2. die Größe der Schritte. Die Raschheit hängt eng mit dem Temperament des Läufers zusammen und kann nicht eigentlich gelehrt werden. Die Größe der Schritte, die ganze äußere Form des Laufes dagegen, unterliegt der Beeinflussung von Lehre und Beispiel und an diesem Punkte muß die Arbeit des Zugführers einsetzen. Der Schritt wird groß, erstens wenn der Oberkörper schräg nach vorn gelegt wird. Der Kopf soll

nicht nach hinten hangen, die Arme sind im Ellbogengelenk nur leicht gebeugt, die Brust ist herausgewölbt. Zu dieser Haltung des Oberkörpers kommt als wirksame Ergänzung das Hochreißen des Oberschenkels bei jedem Schritt bis zur wagrechten Lage. Beim Aufsetzen des Fußes darf der Unterschenkel nur wenig nach vorn geworfen werden. Der Fuß wird nur auf den Fußballen aufgesetzt. Die Arme schwingen den Körperseiten entlang. An diese Haltung ist der Läufer durch

das Stil-Laufen

zu gewöhnen. Es ist ein langsames Laufen, bei welchem mit jedem einzelnen Schritt der Körper 10—15 cm hoch geworfen wird. Es ist zuerst auf eine Strecke von 10—15 m zu üben und soll bis auf höchstens 50 m ausgedehnt werden. Nach 4—5 Übungsstunden beginnt

das Steigerungs-Laufen.

Dazu ist eine Strecke von 50—60 m abzustecken. Bei 30 oder 35 m wird eine Zwischenstrecke gekennzeichnet. 3—6 Läufer treten zugleich an der Ablauflinie an. Die erste Hälfte der Strecke legen sie mit Stillaufen zurück; auf der zweiten Hälfte versuchen sie mit möglichst gleicher Haltung wie im Stillaufen aber mit beschleunigterem Tempo zu laufen. Der Zugführer beobachtet die Läufer von einem Punkte aus, der sich auf gleicher Höhe wie das Ziel, aber etwas abseits befindet. Nach jedem Laufen bespricht er die vorgekommenen Fehler. Dieses Steigerungslaufen soll in einer

Übungsstunde mindestens viermal wiederholt werden. Das Ablaufen (Starten) geschieht dabei aus stehender Stellung. Allmählich wird die Strecke für das Stillaufen kürzer und diejenige für das Schnellaufen länger gemacht und zuletzt das Steigerungslaufen auf Strecken von 80—120 m ausgedehnt. Nach diesen Laufübungen folgt erst

das Ablaufen (Starten)

zuerst aus kniender Stellung für das Laufen ohne Gewehr, dann aus liegender Stellung für das Laufen mit Gewehr.

Zum **Ablauf aus knieender Stellung** stellt sich der Läufer hinter der Ablauflinie auf und stellt das „bessere" Bein vor, d. h. dasjenige, mit dem er beim Weitsprung oder Hochsprung aufspringt. Dann beugt er beide Beine und setzt dabei das Knie des „schlechtern" Beines auf den Boden. Die Entfernung der Füße beim Niederknien muß eine solche sein, daß das auf den Boden gesetzte Knie sich neben dem Fuß des bessern Beines befindet.

Das Zeichen zum Ablauf heißt: Achtung — Fertig — Los! Auf den Ruf Achtung! beginnt der Läufer sich aufzurichten, indem er das bis jetzt am Boden ruhende Knie hebt, er setzt die Hebung auch bis zum Ruf Fertig! noch fort, verlegt dabei das Körpergewicht nach vorn, streckt auch das andere Knie ein wenig und richtet sich mit der ganzen Bewegung so ein, daß er auf den Ruf Los! in der besten Verfassung ist, den Lauf mit

dem ersten Schritt des zurückgestellten Beines zu beginnen.

Zum **Ablauf aus liegender Stellung** mit Gewehr zieht der Mann auf das Kommando Vorrücken! das Gewehr mit Griff in der Mitte bis zur rechten Schulter vor und stützt die rechte Hand auf den Boden; das linke Knie wird ebenfalls stark gebeugt nach vorn gezogen, so daß es außerhalb des linken Ellbogens steht; die linke Hand stützt neben dem Kopf auf den Boden. Mit den Füßen versucht der Mann Startlöcher zu graben, um besser aufspringen zu können.

Auf das Kommando Sprung! schnellen die gebeugten Arme den Körper energisch empor, das zurückgehaltene Bein macht den ersten Schritt vorwärts; der Körper ist bei den ersten Laufschritten noch stark nach vorn geneigt und richtet sich erst allmählich auf.

Wichtigste Laufstrecke: 50 m.

Normalleistung ohne Gewehr: 7—8 Sek.
Sehr gute Leistung : 6—7 „
Normalleist. für die 100 m : 13—15 „
Sehr gute Leistung: 12-13 Sek.; Weltrek.: 10 1/5 Sek.

4. **Der Hürdenlauf.** Auf der Strecke von 50 m werden bei 13, 21, 29 und 37 m je eine Hürde von 80 cm Höhe aufgestellt. Besondere Übung bedarf der Laufsprung, mit welchem die Hürde überschritten werden muß. Das vordere Bein wird ziemlich gestreckt über die Hürde gebracht, der Oberkörper auf den Oberschenkel herabgebeugt.

Das hintere Bein darf nicht zu rasch nachgezogen werden, da sonst der Sprung zu einer Unterbrechung der Laufbewegung führt. Die zweite Hürde muß mit drei Schritten erreicht werden, ebenso die andern.

Zur **Feststellung der Leistung** kann bei den Kurzstreckenläufen statt der Uhr

das Ausscheidungslaufen

benutzt werden. Eine Abteilung von 50 Mann wird in Gruppen von 4 Mann eingeteilt. Die Besten der 12 Gruppen treten in Vierergruppen zu einem zweiten Lauf an; so erhält man 3 Sieger; durch einen letzten Lauf wird der Beste der ganzen Abteilung ermittelt.

III. Das Springen.

1. **Der Weitsprung mit Anlauf.** Der Anlauf soll 25—30 m lang sein. Der erste Teil des Laufs wird mit mittlerer, der zweite mit größter Schnelligkeit durchlaufen. Nach dem Aufsprung wird zuerst das vordere Bein, dann das Sprungbein zur Brust angehockt, Ober- und Unterschenkel hochgezogen. Der Aufsprung muß ausgeführt werden, wie wenn man einen sehr hohen Sprung machen wollte. Nähert sich der Körper dem Boden, so werden die Unterschenkel nach vorne gestreckt. Der Körper landet ganz zusammengebeugt. Um ein Zurückfallen zu verhindern, reißt der Springer die Arme und damit den Körper nach vorn und oben. Normalleistung 3,5—4 m; Sehr gute Leistung 5—6 m; Weltrekord 7,61 m.

2. **Der Weitsprung ohne Anlauf.** Der Absprung kann aus der Stellung mit geschlossenen Füßen oder aus der Vorschrittstellung geschehen. Normalleistung 2—2,30 m; Sehr gute Leistung 2,50—3 m; Weltrekord 3,47 m.

3. **Der Hochsprung mit Anlauf.** Der Sprung mit geradem Anlauf und geradem Aufsprung ist zuerst zu üben. Das vordere Bein braucht nicht gestreckt zu sein. Richtig ist diejenige Haltung im Fluge bei jedem einzelnen Springer, die seine höchste Leistung verbürgt.

Beim Sprung mit schrägem Anlauf wird zuerst das dem Sprungseil oder der Latte zugekehrte Bein emporgeschwungen. Zum Sprungbein wird also das dem Hindernis abgewendete Bein. Der Niedersprung erfolgt beim Aufsprung rechts auf das linke Bein. Normalleistung 115—130 cm; Sehr gute Leistung 140—150 cm; Weltrekord 2,04 cm.

4. **Der Hochsprung ohne Anlauf.** Beim Schwungholen darf zu einem richtigen Sprung ohne Anlauf nie die ganze Sohle vom Boden abgehoben werden. Das Erheben auf die Fußspitze oder Ferse ist jedoch gestattet. Normalleistuug 80—100 cm; Sehr gute Leistung 110—120 cm; Weltrekord 167 cm.

5. **Das Stützspringen.** Zu üben ist besonders die Flanke über Stangen und Wegschranken in verschiedener Höhe. Dabei ist das Hauptgewicht nicht auf gestreckte Beine und gestrecktes Kreuz, sondern auf Sicherheit und hohe Leistung zu legen.

Empfohlen sei auch das „Bockspringen", d. h. ein Grätschsprung mit Stütz auf Rücken, Achsel

oder Kopf eines gebückt oder aufrechtstehenden Mannes.

IV. Das Werfen.

Von den Wurfübungen ist in erster Linie der Kugelstoß mit der 7¼ kg Kugel zu üben. Der freien Betätigung außer Dienst bleibt das Steinstoßen, Schleuderball-, Diskus- und Speerwerfen überlassen.

1. **Der Kugelstoß ohne Anlauf.** Zum Stoß rechts wird das linke Bein vorgesetzt. Die rechte Hand hebt die Kugel und drückt sie beim Schwungholen in der Nähe der Schlüsselbeingrube ganz leicht gegen den Hals. Der linke Arm wird wagrecht gehoben. Zum Schwungholen wird der Körper rechts rückwärts gedreht. Der Stoß beginnt im Fußgelenk, durchläuft den ganzen Körper und endet in den Fingern. Dabei erfolgt die Gegendrehung nach vorn, der Körper liegt stark vor, im letzten Moment wird der Körper durch einen Wechselsprung vom linken auf das rechte Bein geworfen, das linke Bein schwingt dabei nach hinten in fast wagrechte Lage und das rechte kommt nach vorn zum Wurfbalken. Der linke Arm wird zurückgerissen.

2. **Der Kugelstoß aus dem 2,13 m Kreis.** Zum Stoß rechts steht der Mann auf dem rechten Bein am hintern Rand eines Kreises von 2,13 m Durchmesser. Das linke Bein ist frei erhoben. Der Anlauf beginnt mit einem Hupf des rechten

Beines ungefähr in die Mitte des Kreises wieder aufs rechte Bein. Das linke Bein faßt sofort darauf ganz in der Nähe des vordern Kreisrandes Boden und wirft den Körper durch den oben erwähnten Wechselsprung auf das rechte Bein nach vorn. Der Stoß erfolgt in gleicher Weise wie bei 1. Normalleistung 8—9 m; Sehr gute Leistung 10—11 m; Weltrekord 15,14 m.

V. Das Klettern.

1. **Das Kletterhangeln ohne Benützung der Beine** ist als Hauptübung zu betreiben. Der Mann springt zuerst mit einem starken Sprung möglichst hoch und arbeitet sich dann nur mit Hülfe der Hände an der Stange oder am Seil empor. Normalleistung für 4 m Höhe: 6—7 Sek. Sehr gute Leistung 5 Sek. Schweizerrekord $2^3/_5$ Sek.

2. **Das Klettern mit Benützung der Beine** als angewandte Übung im Wald.

b. Parteikampfspiele.[1])

1. Stafettenlaufen.

a) **Auf gebrochener Bahn.** Als Partei gilt zuerst die Gruppe. Zu den Wettkämpfen im Rahmen der Kompagnie wird aus jedem Zug eine I.,

1) Außer den hier nachstehend beschriebenen Parteikampfspielen seien noch empfohlen: Grenzball, Schleuderball, Faustball, Schlagball, Jägerball, Korbball.
Regelhefte der Schweiz. Vereinigung für Spiel und Wandern. Zu beziehen bei A. Francke, Buchhandlung, Bern.

II., III. usw. Mannschaft ausgezogen, ebenso aus der Kompagnie für Wettkämpfe im Bataillon. Die acht Mann einer Gruppe werden in 2 Linien mit 50, 80 oder 100 m Abstand einander gegenübergestellt. No. 1 bringt die Meldung (in Briefumschlag) oder in Form eines Stabes (Zeltpflock) der gegenüberstehenden No. 2, diese der No. 3 usw. No. 8 läuft mit dem Stab durch das mit zwei Gewehrpyramiden bezeichnete Ziel. Die Gruppen werden neben einander aufgestellt, wie nebenstehende Figur zeigt. Der Ablauf aller Nummern 1 muß gleichzeitig geschehen. Auf jeder Seite ist eine deutliche Ablauflinie zu ziehen. Überschreitet ein Läufer die Ablauflinie, bevor er den Stab übernommen hat, so ist seine Mannschaft disqualifiziert, ihre Leistung also ungültig. Die Mannschaft, die den Stab zuerst richtig ans Ziel bringt, hat gesiegt.

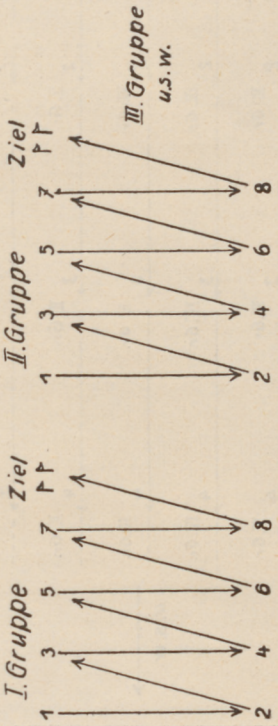

Fig. 10. Stafettenlauf auf gebrochener Bahn.

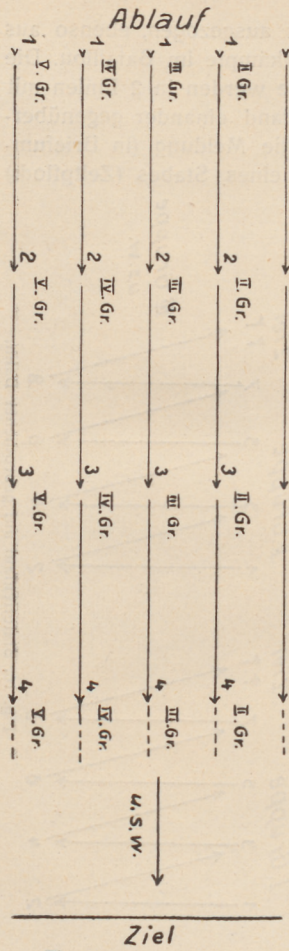

Fig. 11.

b) **Aufgestreckter Bahn.** Als Bahn dient die Straße oder das offene Gelände. Die acht Mann einer Gruppe oder die 5 (10) Mann einer Mannschaft werden in Abständen von 100, (200, 300 m) hintereinander aufgestellt. Alle No. 1 stehen nebeneinander an der Ablauflinie, alle No. 2 100 m weiter vorne, ebenso No. 3, 4 usw. Über den Ablauf gilt das oben Gesagte. Für das Übergeben (bei welchem die beiden Läufer eine Zeitlang neben einander laufen) braucht es keine Vorschrift. Hindern des Gegners im Laufe wird mit Disqualifikation der Mannschaft bestraft.

2. Tauziehen.

Gerät: Ein starkes, zirka 15 m langes Tau; in der Mitte des Taues müssen 3,5 m durch Merkzeichen abgegrenzt sein und in der Mitte zwischen diesen Merkzeichen (also 1,75 m von jedem entfernt) hat sich das Startzeichen zu befinden.

Der Start erfolgt auf das Kommando Los! in dem Augenblick, in welchem sich die drei Merkzeichen über drei auf dem Erdboden bezeichneten, mit den Merkzeichen des Taues übereinstimmenden Linien befinden. Vor erfolgtem Start muß das Tau in seiner ganzen Ausdehnung schlaff sein.

Diejenige Partei ist Sieger, die das auf der Seite der Gegenpartei befindliche Merkzeichen über die mit ihrem eigenen Merkzeichen übereinstimmende Linie auf dem Erdboden hinweggezogen hat.

3. Handball.

a) **Spielfeld:** Ein Rechteck von 40 m Länge und 20 m Breite. In der Mitte jeder Schmalseite steht ein Tor, 2 m breit und 2,5 m hoch, gebildet aus 2 senkrechten Pfosten und einem Querbalken. In 2 m Höhe wird gleichlaufend mit dem obern Querbalken ein zweiter Balken angebracht. Durch eine von der Mitte jeder Schmalseite in 4 m Abstand gleichlaufend mit ihr gezogene 9 m lange Linie und die beiden von ihren Endpunkten aus senkrecht zur Torlinie gezogenen 4 m langen, vom nächsten Torpfosten 4 m entfernten Seitenlinien wird je ein Torraum deutlich abgegrenzt. Die Ecken

des Spielfeldes und die Mitte der Langseiten werden durch Fähnchen bezeichnet. Statt dieser Umgrenzung des Platzes kann man die 4 Grenzlinien auch durch Einritzen in den Boden, durch Bestreuen mit Sägemehl oder Bestreichen mit Kalkmilch deutlich machen.

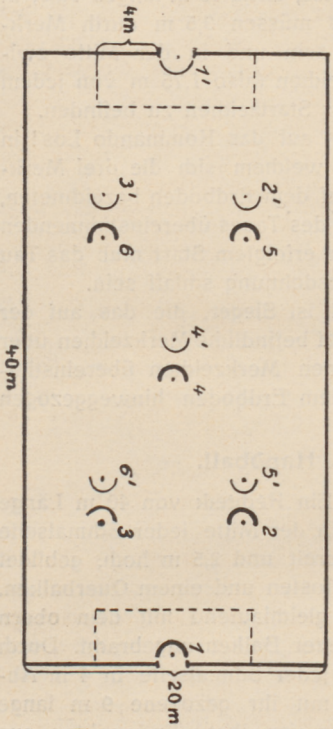

Fig. 12.

		Partei A	Partei B
Verteidigung	Torhüter:	1	1'
	Hinterspieler:	2 u. 3	2' u. 3'
Angriff	Mittelspieler:	4	4'
	Vorspieler:	5 u. 6	5' u. 6'

b) **Spielgerät:** Ein runder Hohlball von zirka 75 cm Umfang. (Fußball No.5). Preis 15—18 Franken.

c) **Stärke der Parteien:** 6 Mann. Bei Übungsspielen können auch 8 Mann stark genug beschäftigt werden.

d) **Aufstellung der Spieler:** Jede Partei besetzt von Anfang beide Spielplatzhälften. Je ein Mann kommt ins

Tor und je einer in die Mitte. Je zwei Paare kommen dann noch auf jede Spielplatzhälfte.

e) **Spielgedanke:** Jede Partei versucht, den Ball durch das Tor des Gegners zu werfen und ihr eigenes Tor vor Angriffen des Gegners zu schützen.

f) **Spieltaktik:** 1. Für die 3 Angreifer gilt es durch geschicktes Zusammenspiel im Dreieck den Ball vor das feindliche Tor zu bringen.

2. Die 2 Hinterspieler, die sich nur ausnahmsweise in die andere Spielplatzhälfte hinüberbegeben, halten den Ball in ihrem Spielfeld auf und spielen ihn ihren eigenen Angreifern zu.

3. Der Torhüter, der ebenfalls in der Regel vor seinem Tore bleibt, beteiligt sich mit den 2 Hinterspielern am Zusammenspiel der Verteidigung (im Dreieck) und hält die Bälle vom Tore ab.

g) **Spielregeln:**

I. Eröffnung des Spiels.

Durch das Los wird entschieden, welche Partei das Tor wählen kann.

1. Das Spiel wird in der Mitte des Platzes eröffnet, indem der Schiedsrichter den Ball so aufwirft, daß er zwischen die zwei Mittelspieler hinunterfällt. Nur diese haben das Recht, zuerst nach dem Ball zu springen.

2. Wird der Ball bei der Eröffnung des Spieles von einem Mittelspieler sofort über die Seitengrenze geschlagen, so muß er wieder in der Mitte aufgeworfen werden. Der Ball kann gefangen oder geschlagen werden.

II. Behandlung des Balles.

3. Der Ball kann mit einer oder mit beiden Händen gefangen, geschlagen oder geworfen werden. Das Schlagen oder Werfen ist nach jeder Richtung hin gestattet. Zum Schlagen darf nicht die Faust sondern nur die offene Hand benützt werden.

4. Die Benützung der Füße zum Stoßen oder einer ähnlichen Beförderung des Balles ist verboten.

5. Der Ball darf nur mit den Händen gehalten werden. Der Gebrauch irgend eines andern Körperteils zum Halten des Balles ist verboten. Springt der Ball z. B. beim Fangen auf die Brust oder den Leib, so ist er sofort frei wegzuhalten.

6. Das Schlagen auf den Ball, wenn ihn ein Gegner in den Händen hat, ist erlaubt.

7. Nur ein Spieler jeder Partei soll gleichzeitig den Ball berühren. Berühren zwei Spieler der gleichen Partei und ein Spieler der Gegenpartei gleichzeitig den Ball, so ist die Partei, der die zwei Spieler angehören, im Fehler.

8. Es ist verboten, mit dem Ball in der Hand sich von der Stelle zu bewegen oder die Grenzlinien zu überschreiten. Der Ball muß von der Stelle aus weitergespielt werden, wo er gefangen oder aufgehoben wird.

9. Dagegen ist das Dribbeln des Balles erlaubt. Als Dribbeln gilt ein Spiel, bei welchem der Spieler mehr als zwei Schritte macht, und dabei mit einer oder mit beiden Händen

den Ball gegen den Boden schlägt, so daß er fortwährend wieder aufspringt oder den Ball am Boden hinrollt. Beim Dribbeln darf der Spieler nur einmal gleichzeitig beide Hände am Balle haben. Ein Spieler, der gedribbelt hat, kann kein „Tor" machen; er muß den Ball vorher einem Mitspieler zuspielen. Wiederholte Versuche, den Ball durch das Tor zu werfen, ohne daß der Spieler sich am Platz bewegt, gelten nicht als Dribbeln.

III. Behandlung des Gegners.

10. Es ist verboten, den Gegner mit den Händen oder Armen zu fassen, zu halten oder zu stoßen. Hände und Arme dürfen in keiner Weise benützt werden, um einen Gegner zu hindern, der den Ball nicht hat.

11. Ebenfalls verboten ist es, den Gegner mit den Füßen zu stoßen oder zu treten, ihm den Haken zu schlagen, oder mit den Schultern heftig fortzustoßen. Jedes rohe Spielen ist überhaupt verboten.

IV. Überschreiten der Grenzlinien.

12. Der Ball ist außer Spiel („draußen") wenn er die Grenzlinien ganz überschritten hat und dabei entweder „draußen" den Boden berührt, oder im Besitz eines Spielers ist, der mit beiden Füßen „draußen" steht.

13. Ein außer Spiel gebrachter Ball gehört zum Einwerfen der Partei an, die ihn nicht hinausgebracht hat. Ist der Schiedsrichter im Zweifel, wem

der Ball gehört, so wirft er ihn im Spielfeld zwischen zwei Spielern auf.

14. Schafft eine Partei den Ball über ihre eigene Torlinie hinaus, so erhält die Gegenpartei einen Eckstoß d. h. einer ihrer Spieler hat den Ball auf derjenigen Seite des Tors, wo er die Torlinie überschritt, von der Ecke aus, ins Spielfeld zu werfen.

15. Der Ball kann in irgend einer Weise von der Seitenlinie oder der Ecke aus ins Spiel gegeben werden. Alle Spieler müssen dabei vom Einwerfenden mindestens 3 m entfernt sein. Der Spieler, der den Ball hineingeworfen hat, darf erst wieder den Ball erfassen, nachdem ein anderer Spieler den Ball berührt hat.

V. Strafen.

16. Mit einem Freiwurf (Sechsmeter) werden Verfehlungen gegen die Regeln 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11 und 15 bestraft.

17. Zum Freiwurf stellt sich ein Spieler der nicht fehlbaren Partei 6 m vor der Mitte des gegnerischen Tores auf und versucht, den Ball direkt durchs Tor zu werfen. Die andern Spieler, außer dem Torwart der Gegenpartei, müssen dabei außerhalb des Torraumes stehen und außerdem mindestens 3 m vom Einwerfenden entfernt sein.

Erst wenn der Ball die Hände des Werfers verlassen hat, darf der Torraum von andern Spielern betreten werden. Der Ball ist für alle „im Spiel", sobald er die Hände des Werfers verlassen hat.

18. Verfehlen sich die Verteidiger zweimal nacheinander gegen Regel 17 (Entfernung vom Werfer, Betreten des Torraumes) so gilt das Tor mit einem Punkte als gewonnen, gleichgültig ob der Ball geworfen wurde oder nicht. Geschieht der Fehler von Seiten des Angreifers, so erhält die Gegenpartei das Recht zu einem Freiwurf auf das feindliche Tor.

VI. Entscheidung des Sieges.

Ein Wettspiel umfaßt zwei Halbzeiten zu 20 Minuten. Die Unterbrechung nach der ersten Halbzeit dauert in der Regel 5 Minuten. Das Tor ist erobert, wenn der Ball zwischen den Torpfosten und dem obern wagrechten Balken hindurch gebracht ist. Ein Wurf ins Tor ist nur gültig, wenn der Werfer im Augenblick des Werfens mit beiden Füßen außerhalb des Torraumes steht.

19. Einen Punkt zählt der Ball, der im untern breiten Torteil, zwei Punkte derjenige, der im obern schmalen Torteil durchgeht.

Bei gleicher Punktzahl beider Parteien am Schlusse der zweiten Halbzeit wird ohne Platzwechsel weitergespielt bis eine Partei zwei Punkte mehr hat als die andere.

Verlag von A. Francke in Bern

Vom Verfasser dieses Buches ist ferner erschienen:

Schweizerische Vereinigung für Jugendspiel und Wandern

Kleine Schriften zur Verbreitung von Wettspielen und volkstümlichen Übungen

1. Bändchen.

Das Schlagballspiel ohne Einschenker

Eine Anleitung für Lehrer und Schüler

Bearbeitet von

J. Steinemann
Gymn.-Turnlehrer

unter Verwendung der Regeln des „Zentralausschusses für Volks- und Jugendspiele"

2. Bändchen.

Grenzball, Schleuderball, Faustball

Eine Anleitung für Lehrer und Schüler

Bearbeitet von

J. Steinemann
Gymn.-Turnlehrer

3. Bändchen.

KORBBALL

Eine Anleitung für Spielleiter und Wettspieler

Bearbeitet von

J. Steinemann
Gymn.-Turnlehrer

Preis jedes Bändchens kart. 40 Rappen.
Partiepreis bei 12 Exemplaren 30 Rappen pro Exemplar, auch die drei Bändchen gemischt.

LEICHT - ATHLETIK

Hanteln — Turnapparate
Hosen — Jacken
Turnschuhe — Boxartikel

MILITÄR - ARTIKEL

Neue feldgraue Uniformen
Kartentaschen — Sporen
Lismer — Gamaschen
Wadenbinden
Aluminium-Touristenartikel

Illustrierter Spezial-Katalog

Gebrüder OCH

GENF, ZÜRICH, ST. GALLEN
NEUCHATEL, LAUSANNE, MONTREUX

Vom Verfasser dieses Buches,

J. Steinemann

Gymnasial-Turnlehrer in **Bern,**

ist im Verlag von **A. Francke** in **Bern** ferner erschienen:

Rumpfübungen

Lehrbuch für das Schul- und Vereinsturnen, sowie zum **Selbstgebrauch.** Nach *schwedisch-dänischem System in deutscher Turnsprache.* 99 S. mit 72 Abbildungen nach Naturaufnahmen. Kart. Preis Fr. 3.—; M. 2.50.

Vorbilder für das Haltungs-Turnen

7 Folio-Tafeln auf feinem Karton 38×24 cm. mit 58 Figuren aus „Rumpfübungen". Mit Geleitwort. In Umschlag. Preis Fr. 1.80; M. 1.40.

Preis für Tafeln und Text („Rumpfübungen") zusammen Fr. 4.—; M. 3.20.

Aus den **Preßurteilen** über **„Rumpfübungen":**

„Die Rumpfübungen, den wertvollsten Teil der schwedischen Gymnastik, in deutscher Sprache und — unter Zugabe von Eigenem — in einer uns deutschen Turnlehrern handlichen Gliederung geboten zu haben, ist das Verdienst des Berner Gymnas.-Turnlehrers *Steinemann.* Sein Buch wird bei seiner klaren Anlage, bei der vernünftigen Einordnung der Rumpfübungen in den ganzen Verlauf der Turnstunde und durch die vollendeten 72 künstlerisch Bilder **eines unserer besten deutschen Turnbüch** werden."

Sem.-Lehrer *Br. Behr* in *Schleiz*
i. d. „Pädagog. Blättern für Lehrerbildung

„Über alles Lob erhaben sind die 72 prachtvollen bildungen (Autotypien auf mattem Papier). **Jede einze Stellung ein Kunstwerk.** Die Modelle von selte Schönheit in bezug auf die Proportionen im ganzen in Haltung, Bewegung und Ausbildung der Muskula **Einfach klassisch und nicht zu überbieten."**

Prof. *Max Guttmann,* Wien
i. d. „Österreichischen Mittelschule